



# Información sobre Inocuidad de Alimentos



## Principios Básicos de la Preparación del Pavo: Descongelación Adecuada

### “La Gran Descongelación”

Los pavos deben de mantenerse a una temperatura adecuada durante la descongelación. Mientras están congelados, los pavos se mantienen inocuos por tiempo indefinido. Sin embargo, si los pavos se descongelan a temperaturas por encima de 40 °F (4.4 °C), cualquier bacteria dañina que haya estado presente antes de congelarlos puede reactivarse y empezar a multiplicarse, a menos de que se empleen métodos correctos de descongelación.

Un paquete de carne o ave congelados que se deja descongelar por mas de dos horas sobre el mostrador ya es riesgoso. Aún cuando el centro del alimento este congelado todavía, su capa superior se encuentra en la “zona de peligro,” entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °), que son los grados de temperatura entre los cuales las bacterias dañinas se multiplican rápidamente.

**Existen tres métodos seguros para descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el horno de microondas.**

### Descongelación de Pavos

Inmediatamente después de salir de la tienda, lleve el pavo congelado a su casa y guárdelo en el congelador hasta el momento que lo necesite. Los pavos no se deben de descongelar en el exterior de la casa, en la maletera del automóvil, en el sótano, ni sobre el mostrador de la cocina.

Es posible asar un pavo congelado si no esta relleno. En este caso, el tiempo de cocción será, por lo menos, un 50 por ciento mas largo que el tiempo recomendado para asar pavos que hayan sido descongelados completamente.

**Nota:** Los pavos comprados con relleno y congelados, con el sello de inspección del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) o de su Estado en la envoltura, son sanos porque han sido procesados de acuerdo a medidas sanitarias de control. Estos pavos no se deben de descongelar antes de cocinar. Siga las instrucciones de manipulación que vienen en la envoltura.

### Descongelación en el Refrigerador

Quando se descongela el pavo en el refrigerador, hay que planear por adelantado. Por cada 5 libras de peso del pavo calcule 24 horas de descongelación en un refrigerador cuya temperatura registre 40 °F (4.4 °C).

### Tiempos de Descongelación en el Refrigerador

(Pavo entero)

8 a 12 libras	1 a 2 días
12 a 16 libras	2 a 3 días
16 a 20 libras	3 a 4 días
20 a 24 libras	4 a 5 días

Los alimentos descongelados en el refrigerador se pueden volver a congelar sin cocinar, pero su calidad puede desmejorar.

### Descongelación en el Horno de Microondas

- Consulte el manual de su horno de microondas para saber el tamaño de pavo que puede caber en el, los minutos por libra de peso y el nivel de potencia para descongelar.
- Desenvuelva el pavo por completo.
- Colóquelo en un recipiente a prueba de microondas para retener los jugos que puedan gotear.
- Cueza el pavo inmediatamente. No lo vuelva a refrigerar o congelar después de descongelarlo en el horno de microondas.

Una vez descongelado el pavo, extraiga el paquete de menudencias y cuézalas por separado.

### Descongelación con Agua Fría

Calcule, aproximadamente, 30 minutos por cada libra de peso del pavo cuando lo descongele en agua fría. Asegúrese que la envoltura sea impermeable. Los tejidos del pavo absorben agua como una esponja, lo cual hace que el producto resulte aguado.

Sumerja el pavo en agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos hasta que el pavo este descongelado.

### Tiempos de Descongelación en Agua Fría

8 a 12 libras	4 a 6 horas
12 a 16 libras	6 a 8 horas
16 a 20 libras	8 a 10 horas
20 a 24 libras	10 a 12 horas

Los pavos que se descongelan en agua fría se deben cocinar inmediatamente después de descongelados porque este método no permite controlar la temperatura.

## ¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

### Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea esta abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (Inglés y Español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la pagina electrónica, es Español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp).

Envíe sus preguntas por correo electrónico al [MPHotline.fsis@usda.gov](mailto:MPHotline.fsis@usda.gov).

### ¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)